

<<马王堆简帛与古代房事养生>>

图书基本信息

书名：<<马王堆简帛与古代房事养生>>

13位ISBN编号：9787806656662

10位ISBN编号：7806656669

出版时间：2006-2

出版时间：岳麓书社

作者：周贻谋

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<马王堆简帛与古代房事养生>>

### 内容概要

- 上篇 马王堆汉墓简帛论房事养生 / 001
- 一、马王堆汉墓出土医书概况 / 005
- 二、马王堆帛书论房事养生 / 011
- (一)帛书《养生方》论性保健 / 012
1. 论治男子性机能疾病 / 012
2. 论治女子性机能疾病 / 012
3. 对男女两性生活的叙述 / 013
4. 帛书《养生方》的用药特点 / 014
5. 最早记载了以守宫汁涂染女子臂方 / 016
- (二)帛书《杂疗方》论男女『生机能补益 / 017
1. 《杂疗方》论“内加” / 017
2. 《杂疗方》论“约” / 018
- (三)帛书《胎产书》论妊娠与胎教 / 019
1. 论述了交合受孕的时机与胎儿性别问题 / 020
2. 对十月养胎提出了具体要求 / 021
3. 特别重视胎教 / 022
4. 对“求子之道”的论述 / 025
- 三、马王堆竹简论房事养生 / 027
- (一)竹简《十问》对房事养生的贡献 / 027
1. 《十问》保存了部分已佚的古代房中著作 / 028
2. 《十问》论性机能的药疗食补 / 032
3. 《十问》高度重视睡眠 / 038
- (二)竹简《合阴阳》论两性交合 / 040
1. 论述了行房之前的“戏道” / 040
2. 提出了房事的“十动”与“十节” / 040
3. 寺旨陈房事有“十修”与“八动” / 041
4. 阐明性交时的“十已之征” / 042
5. 充分肯定了房事的补益作用 / 043
- (三)竹简《天下至道谈》论房事有“七损八益” / 046
1. 《素问》的有关论述与诸家解说 / 047
2. 竹简对“八益”和“七孙(损)”有明确论述 / 050
3. 竹简所论“七损八益”的重要意义 / 053
- 四、马王堆房事养生专著释译 / 055
- (一)竹简《十问》释译 / 056
- (二)竹简《合阴阳》释译 / 093
- (三)竹简《天下至道谈》释译 / 105
- 下篇 古代房事养生通论 / 137
- 一、古人高度重视房事 / 137
- (一)从甲骨文的“且(祖)”字看古代性器官崇拜 / 137
- (二)将性欲与饮食相提并论 / 140
- 二、先秦两汉时期诸家论房事 / 141
- (一)《周易》论阴阳交合与否泰吉凶 / 142
- (二)《老子》和《庄子》论谨慎房帷 / 144
1. 《老子》论牝牡之合 / 144
2. 《庄子》论房事 / 147

## <<马王堆简帛与古代房事养生>>

### (三)孔子、孟子的色欲观 / 149

1. 孔子论色欲 / 150

2. 孟子论色欲与男女婚配 / 151

### (四)《周礼》、《礼记》论婚育 / 152

1. 《周礼》主张晚婚, 反对“嫁殇者” / 152

2. 《礼记》论男女之欲与婚姻 / 154

### (五)《高唐赋》与《登徒子好色赋》谈色欲 / 157

1. 《高唐赋》谈云雨之情 / 158

2. 《登徒子好色赋》对美女的描写及其影响 / 158

### (六)《黄帝内经》论生殖与节欲 / 160

1. 《素问》注重养生节欲, 反对醉酒入房 / 161

2. 《素问》叙述了人的生理特点与生殖机能 / 162

3. 《素问》讨论了人的天年与高龄产子问题 / 165

4. 《灵枢》论节制房事 / 168

### (七)《史记·仓公列传》论房室病 / 169

1. 酒后纵欲招病 / 170

2. 盛怒行房致病 / 170

3. 房事不节致病 / 171

4. 强忍小便过性生活招病 / 171

5. 缺少性生活亦可致病 / 171

### (八)《汉书·艺文志》所载房中书目 / 172

### (九)王充、仲长统、华佗论房事 / 173

1. 王充论婚育 / 173

2. 仲长统力戒纵欲 / 176

3. 华佗论有病当严禁房事 / 177

### 三、魏晋南北朝时期的房事养生 / 179

#### (一)葛洪《抱朴子内篇》论阴阳交合 / 180

1. 葛洪对“阴阳之术”的精辟见解 / 181

2. 葛氏保存了许多古代房中书目 / 182

#### (二)陶弘景《养性延命录》论“御女损益” / 184

1. 指出房事有二重性 / 185

2. 房事是男女双方的共同需要 / 186

3. 房事要有节制, 频率不可太高 / 186

4. 关于房事禁忌 / 188

#### (三)《素女经》、《玄女经》及《素女方》论房事 / 188

1. 我国早期的房中专著——《素女经》与《玄女经》 / 188

2. 《素女方》论防治房劳损伤 / 200

#### (四)《褚氏遗书》与徐之才论节欲养胎 / 205

1. 《褚氏遗书》论房事与婚育 / 205

2. 徐之才论节欲及“十月养胎法” / 209

### 四、隋唐及五代的房中补益诸论 / 213

#### (一)《隋书》及《医心方》所录房中书目 / 214

1. 《隋书·经籍志》所录房中书目 / 214

2. 《医心方》所引房中文献 / 216

#### (二)《玉房秘诀》、《玉房指要》与《洞玄子》 / 217

1. 《玉房秘诀》论两性交合宜忌 / 217

2. 《玉房指要》论男女交接之道 / 222

## <<马王堆简帛与古代房事养生>>

3. 《洞玄子》详论房中术 / 224
- (三)《诸病源候论》谈房室病 / 230
  1. 虚劳与性机能病 / 231
  2. 大病初愈后交合易患阴阳易和劳复病 / 231
  3. 对妊娠养胎的论述 / 233
- (四)孙思邈《千金要方》论“房中补益” / 234
  1. 强调掌握房中术 / 235
  2. 行房前当尽情嬉戏以调和感情 / 237
  3. 交合宜舒缓, 并应注意固精 / 237
  4. 良据不同年龄和体质安排房事 / 238
  5. 房室生活一定要有节制 / 240
  6. 房中禁忌不可忽视 / 241
  7. 所持采阴之说不可取, 应当扬弃 / 242
- (五)《外台秘要》所收录的房中文献 / 243
  1. 保存了《素女经四季补益方》 / 243
  2. 保存了若干已佚古医书治疗性机能病的方药 / 244
- (六)白行简与《天地阴阳交欢大乐赋》 / 245
  1. 认为阴阳交合应以愉悦身心为主要目的 / 246
  2. 描写了男女两性的生长发育过程 / 246
  3. 对婚后的性生活作了具体描写 / 247
  4. 叙述了房中补益与四季洞房布置 / 248
  5. 描写了封建帝王纵欲无度的情状 / 248
  6. 对偷情通奸者作了批评性的描写 / 249
- 附:《天地阴阳交欢大乐赋》原文 / 250
- (七)《混俗易生录》论房事 / 258
  1. 《户内消息》论节欲 / 258
  2. 《禁忌消息》论房事禁忌 / 259
- 五、宋、金、元时代的房事养生 / 260
- (一)苏轼与张杲论色欲 / 261
  1. 苏轼论戒色欲 / 261
  2. 张杲论正确对待色欲 / 263
- (二)《妇人大全良方》论房室病及胎孕 / 265
  1. 对“妇人梦与鬼交”的论述及治疗 / 265
  2. 治疗妇女因性交而疼痛之方 / 266
  3. 治疗不孕不育症的“求子方” / 267
  4. 重视胎教 / 269
- (三)《延寿第一绅言》论保精 / 270
  1. 明确指出纵欲会伤身害命 / 270
  2. 强调整节欲有利于子嗣 / 271
  3. 对优生亦有具体论述 / 272
- (四)《三元延寿参赞书》论情欲 / 273
  1. 欲不可绝 / 274
  2. 欲不可早 / 275
  3. 欲不可纵 / 275
  4. 欲不可强 / 276
  5. 欲有所忌 / 277
  6. 欲有所避 / 277

<<马王堆简帛与古代房事养生>>

- 7. 讨论了不孕不育症的问题 / 278
- 8. 强调胎教与养胎禁忌 / 278
- (五)《格致余论》谈色欲 / 279
  - 1. 关于《色欲箴》 / 279
  - 2. 关于《房中补益论》 / 280
- 六、明代诸家论房事与子嗣 / 282
  - (一)《万密斋医书》论寡欲与子嗣 / 283
    - 1. 高度重视房室生活 / 283
    - 2. 极言早婚之害 / 284
    - 3. 论述了男女交合孕子之道 / 285
    - 4. 强调养生必须寡欲 / 286
    - 5. 注重养胎与胎教 / 288
  - (二)《薛氏医案》与《古今医统》论房事 / 290
    - 1. 《薛氏医案》论治房室病 / 290
    - 2. 《古今医统》论“房中节度”及胎孕 / 293
  - (三)《食色绅言》与《祈嗣真诠》论色欲和求子 / 296
    - 1. 《食色绅言》论节欲 / 296
    - 2. 《祈嗣真诠》论房事与子嗣 / 297
  - (四)《医学入门》与《遵生八笺》论色欲 / 301
    - 1. 《医学入门》论子嗣与节欲 / 301
    - 2. 《遵生八笺》论戒色欲 / 302
  - (五)《万病回春》与《寿世保元》论保精求嗣 / 305
    - 1. 《万病回春》论子嗣 / 306
    - 2. 《寿世保元》论保精节欲 / 308
  - (六)《摄生总要》和《种子篇》论适情与生育 / 309
    - 1. 《摄生总要》论房中术 / 309
    - 2. 《种子篇》论房事与子嗣 / 310
  - (七)《景岳全书》论房事与胎孕 / 314
    - 1. 房中术与子嗣 / 314
    - 2. 高度重视交合受孕的天时、地利等优生条件 / 315
    - 3. 男女交合有“十机” / 317
    - 4. 房事与药食的关系 / 322
    - 5. 有关男性病的论述 / 322
    - 6. 对前人的房事理论酌加分析评论 / 324
  - (八)徐光启、冯梦龙论人口与生育 / 326
    - 1. 徐光启对人口增殖的看法 / 327
    - 2. 冯梦龙最早提倡节制生育 / 328
- 七、清代诸家论养生节欲 / 329
  - (一)李渔的《闲情偶寄》谈色欲 / 330
    - 1. 强调色欲是必不可少的 / 331
    - 2. 主张节制色欲 / 332
  - (二)《长生秘诀》与《勿药元诠》论房事 / 334
    - 1. 石成金《长生秘诀》等论房事与养生 / 334
    - 2. 汪昂《勿药元诠》论“色欲伤” / 338
  - (三)《沈氏尊生书》与《养病庸言》论节制色欲 / 339
    - 1. 《沈氏尊生书》论“色欲伤” / 339
    - 2. 《养病庸言》论节欲 / 340

<<马王堆简帛与古代房事养生>>

(四)《冷庐医话》论节欲保生 / 342

1. 不可滥行房中术 / 343

2. 反对滥服壮阳药行房 / 344

3. 强调对青少年要进行戒色教育 / 345

(五)汪士铎、梁启超论晚婚节育与人口素质 / 346

1. 汪士铎论节育与人口控制 / 346

2. 梁启超的《禁早婚议》 / 348

(六)李青云论老年人的房事 / 351

1. 对老年人丧偶再婚充分予以肯定 / 353

2. 极言适度的房室生活有益无损 / 354

3. 提出体虚精亏者应以淡味滋补 / 355

4. 强调阴精也要泄陈生新 / 355

5. 对采阴之说作了严肃的批评 / 356

主要参考书目 / 357

## <<马王堆简帛与古代房事养生>>

### 作者简介

周贻谋(周一谋), 生于1934年1月, 湖南省湘乡市人, 现为湖南中医学院教授。

长期从事中国医学史和中医文献学的教学与研究, 近30年来着重对中医养生文献和长沙马王堆汉墓出土医书进行研究。

先后主编、独著或与人合撰出版过《中国医学发展简史》、《马王堆医书考注》、《马王堆医学文化》、《中国古代房事养生学》、《纵览性养生》、《石成金长生秘诀》、《寿星孙思邈摄生精要》等十多种著作, 又在全国各报刊杂志发表过包括养生和房事养生在内的各类文章数百篇。

曾(连续四届)任中华医学会医史学会委员、中国性学会第一届理事和第二届理事、中国中医养生保健学会常务理事、湖南省中医学会常务理事、湖南省炎黄文化研究会副理事长、长沙马王堆医书研究会会长。

1992年10月经国务院批准享受政府特殊津贴。

<<马王堆简帛与古代房事养生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>